

Когда я готов, в возрасте 9 или 10 месяцев, я могу начать есть сам! Я учусь пользоваться большим и другими пальцами для того, чтобы подбирать мелкие предметы.

Начинайте с очень маленьких кусочков мягкой пищи.

Представляйте мне больше возможностей учиться есть самому. Позволяйте мне трогать еду и играть с ней. Когда я ем, я сорю вокруг. Я таким образом учусь!

Предлагайте мне небольшие порции еды. У меня маленький желудок. Позволяйте мне самому решать, какое количество еды мне употреблять. Я знаю сам, когда я голоден.

Разрешайте мне пробовать различную еду. Если мне что-то поначалу не понравилось, не страшно. Предложите мне небольшой кусочек в следующий раз.

Разрешайте мне есть вместе с семьей. Я могу сидеть на высоком стульчике или специальном стуле-подставке, позволяющим мне дотягиваться до стола

К тому времени, когда мне исполнится год, я скорее всего уже буду есть практически все то же, что и остальные члены моей семьи. Давайте мне завтрак, ланч и обед, с перекусами между основными приемами пищи.

Не давайте мне еды, которой я могу подавиться, например: хот-доги, орехи, семечки, попкорн, чипсы, целые виноградины, изюм, сырье овощи, арахисовое масло с ложки, большие куски мяса и конфеты.



DOH 961-1001 May 2014 Russian
Для людей с физическими ограничениями настоящий документ доступен в ином формате. Для запроса документа в ином формате позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



Программа по питанию WIC является недискриминационной.
Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.

Это издание основано на материалах программы WIC Калифорнии.
Перепечатано с разрешения.

Пища, которую едят руками

Начиная где-то
с 9 месяцев



Папайя мелко нарезанная



Вот примеры полезной для меня еды!
Предложите одну или две столовые ложки.
Я сам попрошу еще.



Котлета
очень маленькие
кусочки



Танжерин
мелко нарезанный



Зеленая фасоль
отваренная



Бурый рис



Цукини (кабачок)
отваренный



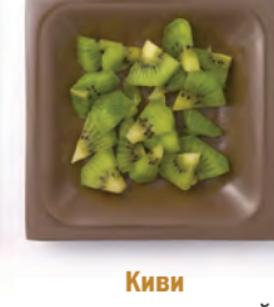
Пита
маленькие кусочки



Спелая дыня
мелко нарубленная



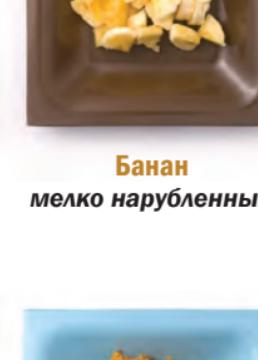
Фасоль
отваренная и
размятая



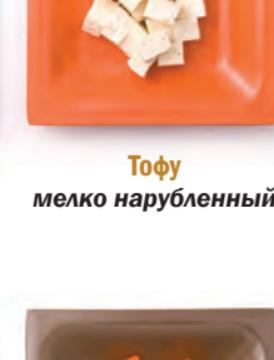
Яблоко
тертое



Сыр
нарезанный
кубиками



Тост из цельного
зерна
намазанный детским
питанием или фруктовым
джемом



Макароны
с сыром



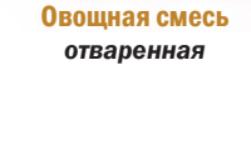
Киви
мелко нарезанный



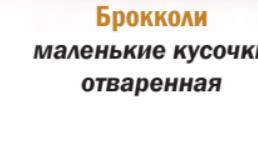
Яйца вкрутую
мелко нарубленные
(после 12 месяцев)



Тофу
мелко нарубленный



Авокадо
нарезанный
кубиками



Сыр на гриле
меленькие кусочки



Морковь
хорошо отваренная
и нарезанная
кубиками

Овощная смесь
отваренная

Брокколи
меленькие кусочки,
отваренная

Крекеры Graham
(избегайте медовых
до 12 месяцев)